

---

Subject: Testostoron steigern

Posted by [Minox-user](#) on Sun, 14 Feb 2010 11:33:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ich habe mal eine frage, und zwar bin ich ja seit ca. 2 monaten Vegetarier und greife ca. 2 mal in der Woche zu Produkten die teilweise auch Soja als Eiweißquelle enthalten. Mir kommt es auch schon so vor als ob mein Bartwuchs viel langsamer verläuft was mir natürlich gar nicht gefällt da mein 3 tage bart mein Markenzeichen ist . Ich habe auch gelesen das viel Soja wegen der Östrogenförderung ne gyno fördert. Stimmt das alles ?

Wie kann ich mein Testostoron erhöhen mit ernährung z.B. Ich habe gelesen Sex und Selbstbefriedigung bringt was (was bei mir ja kein Problem ist), Eier sollen auch dazu beitragen. Um noch aufs Sportliche einzugehen, ich mache in der Woche ca. 4 stunden krafttraining, 2 stunden Ausdauertraining.

Könnte mich da jemand etwas aufklären mit der Testostoron sache ?

Achso und falls hier jemand verstimmt ist, weil ja viele hier eher versuchen ihr testo zu mindern: Ich habe eine Glatze und bin zufrieden damit.

---